

OG **x** FENIX™



ORGANO

RECETTES
DE REPAS



OGX

OMELETTE

2 Œufs
1 càs Parmesan râpé
1 càc Huile de noix de coco
1 càs Oignons émincés
1/4 tasse Champignons frais
1/2 tasse Épinards
Sel et Poivre

1. Casser 2 œufs dans un petit bol. Remuer légèrement avec une fourchette jusqu'à obtenir un mélange bien battu. Ajouter 1 càs de parmesan râpé et assaisonner de sel et de poivre. Réserver.
2. Faire chauffer 1 càc d'huile de noix de coco à feu moyen sur une poêle anti-adhésive, faire revenir 1/4 de tasse de champignons frais avec 1 càs d'oignon émincé pendant 4 à 5 minutes, jusqu'à ce qu'ils deviennent tendres.
3. Ajouter 1/2 tasse d'épinards, laisser cuire pendant 3 à 4 minutes, jusqu'à ce que les épinards « tombent ».
4. Verser le mélange d'œufs, faire tourner la poêle de façon à bien répartir le mélange. Laisser cuire jusqu'à mi-cuisson de l'omelette, plier par le milieu, puis poursuivre la cuisson de l'omelette (5 à 10 minutes).
5. Faire glisser l'omelette sur une assiette.

VERTE

SALADE DE POULET

Feuilles de salade de votre choix

- 1 Petite tomate
- 2 càs Feta ou fromage de chèvre
- 1 càs Huile d'olive
- 1 Citron vert ou jaune
- 1 càs Graines de tournesol ou de citrouille
- 1 Escalope de poulet grillée
- 3 tranches Avocat
- Sel et Poivre

1. Mettre deux poignées de feuilles de salade de votre choix dans un bol (épinards, chou frisé, etc).
2. Ajouter 1 petite tomate coupée en morceaux.
3. Ajouter 2 càs de feta ou de fromage de chèvre.
4. Ajouter 1 escalope de poulet grillée coupée en morceaux.
5. Ajouter 1 càs de graines de tournesol ou de citrouille.
6. Ajouter 3 tranches d'avocat.
7. Mélanger au tout une càs d'huile d'olive avec la moitié d'un citron vert ou jaune.
8. Assaisonner de sel et de poivre.
9. Bien mélanger et servir.



SAUMON AU CITRON & ROMARIN AU FOUR

2 Filets de saumon
3 branches Romarin
1 Citron
Huile d'olive
Sel et Poivre

1. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).
2. Couper la moitié d'un citron en rondelles et disposer celles-ci en une seule couche sur le fond d'un plat allant au four. Les couvrir avec 2 branches de romarin et placer les filets de saumon par-dessus. Assaisonner de sel et de poivre. Ajouter la branche de romarin et les rondelles de citron restantes. Arroser avec un filet d'huile d'olive.
3. Faire cuire pendant 20 minutes dans le four préchauffé, ou jusqu'à ce que le poisson s'émiette facilement à l'aide d'une fourchette.





POULET CAPRESE

GRILLÉ SAUCE BALSAMIQUE

Pour 4 personnes

1/2 tasse	Huile d'olive
1/4 tasse	Vinaigre balsamique
1	Gousse d'ail
1 1/2 càs	Miel
1 càs	Moutarde de Dijon
4	Escalopes de poulet désossées, sans peau
4 tranches	Mozzarella
4 tranches	Tomate
Basilic frais	

1. Mélanger 1/2 tasse d'huile d'olive, 1/4 de tasse de vinaigre balsamique, 1 gousse d'ail émincée, 1 1/2 càs de miel et 1 càs de moutarde de Dijon et verser le tout sur 4 escalopes de poulet désossées, sans peau. Laisser mariner le poulet au réfrigérateur pendant au moins 2 heures.
2. Faire chauffer le grill à température moyenne. Faire griller les escalopes de poulet pendant 4 minutes sur une face. Tourner le poulet et couvrir avec deux tranches de mozzarella et deux tranches de tomate. Faire griller pendant 4 minutes supplémentaires ou jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit.
3. Une fois le poulet cuit, le retirer du grill. Ajouter du basilic frais et arroser chaque escalope de poulet avec un filet de sauce balsamique.
4. Servir et savourer !